

<p>事業名 (テーマ等)</p>	<p>テーマ『栄養・運動・休養は健康の3大要素』</p> <p>① 健康づくり3ヶ月チャレンジ教室 ② 特定保健指導(個別支援) ③ 特別展示による情報提供及び健康づくり情報誌「ぞうしんまる」発行</p>
<p>実施日時(期間)</p>	<p>① 令和6年9月28日～12月21日 ② 令和6年9月～令和7年3月 ③ 令和6年10月</p>
<p>具体的な事業内容</p>	<p>① 栄養・運動・休養についての知識を楽しく学びながら、個人で無理なくできる生活習慣改善を実施し、肥満や脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の予防・改善を図る教室を開催した。【6名】</p> <p>② 特定保健指導の積極的支援対象者に対して、内臓脂肪型肥満に着目し、健診結果を基に自己の生活習慣を振り返り、生活習慣病の予防・改善を図れるよう、保健指導を実施した。【個別支援3名】</p> <p>③ イエローカードキャンペーン強化月間として、館内で栄養・運動・休養の特別展示や、「健康づくり」をテーマとした情報誌(ぞうしんまる)を発行し、普及啓発を図った。</p> <div data-bbox="453 1290 943 1608" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="847 1637 1353 1944" data-label="Image"> </div>